RUGBI

AZI ŞI MÎINE, ÎN CAMPIONATUL REPUBLICAN...

Azi şi mîine, campionatul republican de rugbi continuă cu interesante partide programate în cadrul celei de a XVI-a etape. Azi, pe stadionul Dinamo (de la ora 16) dinamoviştii vor susţine partida cu Gloria, iar mîine — pe stadionul de la Ghencea — Steaua întîlneşte formaţia gălăţeană Ancora. În ţară se dispută următoarele meciuri: Ştiinţa Cluj—Griviţa Roşie, Rulmentul Bîrlad—Progresul, Ştiinţa Petroşeni—CSMS Iaşi.

Jocul Constructorul Bucureşti—Ştiinţa Timişoara a fost amînat.

Iată şi clasamentul înaintea etapei a XVI-a:

1. Steaua	15	11	4	0	178: 53	41
2. Dinamo	15	12	1	2	245: 54	40
3. Griviţa Roşie	14	12	1	1	219: 75	39
4. Progresul	15	7	5	3	98: 69	34
5. Rulmentul Bîrlad	15	5	3	7	86: 77	28
6. CSMS Iaşi	15	5	3	7	82: 93	28
7. Constructorul	15	5	3	7	91:104	28
8. Ştiinţa Cluj	15	5	1	9	65:160	26
9. Gloria	15	2	6	7	81:136	25
10. Şt. Petroşeni	14	3	3	8	49: 94	23
11. Şt. Timişoara	15	3	1	11	76:184	22
12. Ancora Galaţi	15	3	1	11	58:230	22

După cum se vede, o singură restanţă în campionatul categoriei A: meciul Griviţa Roşie—Stiinţa Petroşeni.

ALPINISM

A fost desemnată echipa campioană pe anul 1964

Cu cîteva zile în urmă s-a încheiat în zona Cheilor Bicazului Alpiniada republicană pe anul 1964. Timp de patru zile echipele asociaţiilor sportive Armata Braşov, C.F.R. Petroşeni, Griviţa Roşie Bucureşti, Metalul Hunedoara şi Dinamo Braşov şi-au demonstrat măiestria, escaladînd traseul etapei finale (grad de dificultate 5 A), traseu executat în premieră de către alpiniştii Crăciun Gheorghe, Coliban Emil şi Garner Valentin. Parcurgerea traseului de către cele cinci echipe a scos în evidenţă faptul că alpinismul din ţara noastră dispune de căţărători talentaţi şi curajoşi, cu o bună pregătire fizică şi tehnică. Spre deosebire de alte finale, de această dată s-a urmărit nu numai simpla parcurgere a traseului ci, în mod deosebit, tehnica şi concepţia tactică a capului de coardă, felul cum întreaga echipă se descurcă pe un traseu cunoscut doar teoretic, fără ca această echipă să fie condusă de jos de către un antrenor sau instructor.

După patru zile de întreceri, titlul de echipă campioană la alpinism pe anul 1964 a fost cucerit de echipa asociaţiei sportive *Armata Braşov*, formată din sportivii *Aurel Irimia*, maestru al sportului, *Dumitru Chivu* şi *Matei Schen (antrenor Emilian Cristea*, maestru al sportului). Locurile următoare au fost ocupate de către Dinamo Braşov şi C.F.R. Petroşeni. Singura echipă care a parcurs traseul etapei finale fără penalizări (şi care de altfel este cîştigătoarea etapei finale) a fost C.F.R. Petroşeni (instructor Zolotaru Alexandru). Dar, pentru că în etapele anterioare ale alpiniadei C.F.R. Petroşeni a acumulat un număr mic de puncte, echipa s-a clasat pe locul trei. Secţia de alpinism a asociaţiei sportive C.F.R. Petroşeni are obligaţia de a ajuta mai mult pe alpinişti şi pe instructorul secţiei. Este necesar, de asemenea, ca şi conducerile asociaţiilor sportive Armata Braşov, Metalul Hunedoara, Griviţa Roşie Bucureşti, Dinamo Braşov etc. să sprijine mai concret şi să controleze felul în care se desfăşoară procesul de instruire sportivă din secţiile de alpinism. Menţinerea formei bune în care se află alpiniştii noştri fruntaşi (avînd în vedere faptul că sezonul alpin de vară nu s-a încheiat încă), trecerea treptată a pregătirii alpiniştilor către specificul alpinismului de iarnă, asigurarea materialelor şi echipamentului pentru ca iarna să-i găsească pregătiţi pentru a o întîmpina, precum şi atragerea de noi elemente tinere şi talentate în activitatea alpină, iată doar cîteva sarcini care îşi cer rezolvarea în toate secţiile de alpinism.

GHEORGHE POP
secretar general al Comisiei centrale de turism-alpinism



Componenţii echipei A. S. Armata Braşov, campioană la alpinism pe 1964 — Aurel Irimia, maestru al sportului, Dumitru Chivu şi Matei Schen (de la stînga spre dreapta).

MOTOCICLISM

La Cîmpina şi Bucureşti

Campionatele republicane de motocros şi dirt-track

Iubitorii sportului cu motor vor avea de ales mîine dimineaţă între faza finală a campionatului republican de motocros — care se va desfăşura la Cîmpina — şi faza a doua a campionatului republican de dirt-track programată pe stadionul Dinamo din Capitală.

La Cîmpina, pe dealul Muscelului, începînd de la ora 9,30 se vor avînta în luptă motocrosiştii. Clasamentele înaintea etapei finale arată astfel: *125 cmc:* 1. Tr. Macarie (Dinamo) 28 p; 2. O. Puiu (Steagul roşu Braşov) 20 p; 3. I. Popa (Dinamo) 12 p; 4—5. I. Sas (Steaua) şi P. Fischer (Voinţa Sibiu) 11 p; 6. Cr. Dovids (Metalul) 10 p; 7. Fr. Szinte (Steagul roşu Braşov) 3 p; *175 cmc:* 1. M. Pop (Dinamo) 24 p; 2. V. Savin (Metalul) 12 p; 3. Al. Ionescu (Steaua) 10 p; 4. I. Ionescu (St. roşu Braşov) 10 p; 5. R. Dovids (Voinţa Sibiu) 8 p; 6. I. Lăzărescu (Energia Cîmpina) 6 p; 7. M. Covaci (Dinamo) 1 p; *250 cmc:* 1. M. Dănescu (Steaua) 21 p; 2. Cr. Dovids (Metalul) 20 p; 3. M. Pop (Dinamo) 18 p; 4. Tr. Macarie (Dinamo) 14 p; 5. O. Puiu (St. roşu Braşov) 10 p; 6. Al. Şuler (Steaua) 5 p; 7. C. Coman (Poiana Cîmpina) 4 p; 8. E. Cherecteş (Steaua) 2 p; *350 cmc:* 1. Gh. Ion (Steaua) 28 p; 2. O. Stefani (St. roşu Braşov) 21 p; 3. E. Seiler (Metalul) 18 p; 4. E. Kereteş (Steaua) 13 p; 5—6. M. Dănescu (Steaua) şi P. From (St. roşu Braşov) 6 p; 7. V. Sabo (Dinamo) 3 p; 8. St. Balog (Energia Cîmpina) 1 p.

★

Tot duminică dimineaţa, de la ora 10, va avea loc pe stadionul Dinamo din Capitală faza a doua a campionatului republican de dirt-track. Această fază programează 12 manşe şi o manşe amînată din faza I. Iată clasamentul înaintea acestei faze: 1. *R. Jurcă* (Steaua) 13 p; 2. I. Cucu (Metalul) 12 p; 3. Al. Datcu (Steaua) 11 p; 4. M. Alexandrescu (Metalul) 9 p; 5. Al. Pop (Dinamo) 8 p; 6. Gh. Voiculescu (Steaua) 7 p; 7. C. Radovici (Metalul) 3 p; 8. R. Temistocle (Dinamo) 2 p.



Ion Cucu (Metalul) evoluînd pe pista de zgură a stadionului Dinamo din Capitală.
Foto: T. Chioreanu

BOX

„Secunzii" au fost la înălţime

Reprezentativa secundă a ţării noastre s-a înapoiat în ţară după turneul întreprins în R.D. Germană. Pugiliştii romîni au învins — după cum se ştie — echipa similară a R.D.G. cu scorul de 6—4 (la Dresda), iar la Berlin, în cea de a doua partidă, au terminat la egalitate: 5—5.

Bilanţul realizat de tinerii noştri reprezentanţi este pozitiv. După întîlnirea de la Dresda ziarul nostru a oglindit cîteva aspecte legate de această partidă. Acum, venim cu amănunte în legătură cu confruntarea de la Berlin, despre care ne-a vorbit tov. *Marin Nicolae*, secretarul general al F. R. Box.

„Şi în cea de a doua partidă boxerii echipei noastre secunde s-au dovedit parteneri redutabili de întrecere pentru puternica selecţionată a R. D. Germane, în componenţa căreia au intrat 4 pugilişti „olimpici". La Berlin, rezultatul a fost egal, dar dacă arbitrajele ar fi fost obiective, reprezentativa ţării noastre putea obţine un rezultat mai bun decît la Dresda. Dumitru Davidescu a fost superior din nou lui Babiasch, şi încă de o manieră care nu mai lăsa nici un dubiu asupra învingătorului. Cu toate acestea, decizia a fost dată boxerului german. La „cocoş", Covaliov l-a învins prin descalificare, în repriza a doua, pe Rainer Poser. Decizia este urmarea faptului că a fost lovit la ceafă după ce arbitrul din ring comandase „stop". Pînă atunci, Poser avea avantaj evident. Rănit în primul meci, Constantin Crudu n-a mai putut boxa, de data aceasta, la valoarea sa şi a fost învins de Radnick, prin abandon. Petre Vanea l-a întrecut la puncte pe Wieiv, după ce — pe parcursul meciului — îşi făcuse groggy de două ori adversarul. Ion Dinu l-a învins pe Winter la puncte, într-o partidă în care a manifestat o netă superioritate. Ion Covaci a pierdut prin descalificare întîlnirea cu Wiefling, ca urmare a unei lovituri pe care arbitrul a apreciat-o... sub centură.

Numărat de două ori, cu totul nejustificat, de arbitrul german Wolf, Virgil Badea a fost în cele din urmă abandonat de „directorul de luptă". Mihai Mariuţan l-a trimis în fiecare repriză la podea pe Trodler, cîştigînd prin abandon. Semigreul Schlegel, deşi a primit două avertismente din partea arbitrului Wolf, pentru lovituri cu capul, a obţinut, totuşi, decizia în meciul cu Nicolau. In sfîrşit, Mihai Gheorghioni l-a obligat pe Moehring să abandoneze în ultima repriză".

„CUPA ORAŞULUI BUCUREŞTI"

Astă-seară, de la ora 19, va avea loc pe arena Voinţa din Calea Moşilor nr. 263 (tramvai 1 şi 21) cea de a doua reuniune de box în cadrul competiţiei dotată cu „Cupa oraşului Bucureşti".

NATAŢIE

Recorduri şi... restanţe

Ultima competiţie de amploare cu caracter intern — finalele campionatului republican de juniori — s-a consumat la sfîrşitul săptămînii trecute în bazinul de 50 m din incinta ştrandului Tineretului. Continuînd „seria" bunelor rezultate obţinute pe întreaga perioadă de vîrf, tinerii noştri înotători au reuşit să corecteze alte numeroase recorduri.

Cel mai valoros timp aparţine timişoreanului Vasile Costa, care a acoperit distanţa de 200 m bras în 2:39,7, timp aflat la numai 4/10 de secundă de proaspătul record realizat la „internaţionale" de Anghel Şoptereanu.

Pregătindu-se la 400 m mixt individual, Cristina Balaban şi-a văzut răsplătite eforturile la... 100 m spate, probă care pentru tînăra dinamovistă trecea ca „materie secundară". Fireşte, lucrul intens pentru dificila probă de 400 m mixt i-a permis Cristinei să cîştige în forţă şi rezistenţă, calităţi cu care a ameliorat, progresiv, în acest sezon, recordul lui Eva Bamfi, aducîndu-l de la 1:15.0 la 1:12.9.

Noul recordman al probei 100 m liber seniori este de cîteva zile... juniorul Cornel Georgescu, care a smuls 1/10 de secundă vechiului record (58,6) deţinut de Emil Voicu.

Spuneam la început că înotători şi înotătoare de diferite categorii de vîrstă (juniori I şi juniori II, copii I şi II) au înregistrat noi succese. Este cazul foarte tinerilor Vladimir Belea (Viitorul Bucureşti), Constantin Bădiţă (Rapid Bucureşti), Dorina Mezinca (S.S.E. Reşiţa), Doiniţa Penţea (S.S.E. Timişoara), cu toţi elemente de perspectivă.

Dar, faţă de marele număr (19) al secţiilor de nataţie prezente la startul întrecerilor, rezultatele bune ni se par a fi insuficiente. Aceleaşi asociaţii şi cluburi (C.S.S. Buc., S.S.E. 1 şi 2 Buc., Steaua, Mureşul Tg. Mureş, S.S.E. Reşiţa şi — mai de curînd — S.S.E. Timişoara) îşi aduc aportul mereu la progresul nataţiei noastre, în timp ce altele (Clujeana, Ştiinţa Cluj, S.S.E. Oradea, Crişul Oradea, Metalul Turda) bat pasul pe loc sau fac paşi... insensibili. Se pot plînge oare antrenorii cluburilor citate mai sus de lipsa condiţiilor de pregătire? Credem că nu! La Bucureşti, Cluj şi Oradea există bazine descoperite şi acoperite, tradiţie în sportul nataţiei şi suficient de mulţi tineri gata să îndrăgească această frumoasă şi utilă ramură sportivă. Cu mai multă iniţiativă din partea antrenorilor, cu mai mult interes din partea organelor locale UCFS, lucrurile pot fi schimbate în bine. Totul este să se treacă mai repede la o muncă susţinută şi organizată, pentru că timpul nu aşteaptă.

Performerii nataţiei europene şi mondiale (toţi foarte tineri) progresează într-un ritm impresionant.

G. NICOLAESCU
D. STANCULESCU

Pregătirea organismului pentru sporturile de iarnă

Sporturile practicate iarna cer din partea sportivilor, pe lîngă efectuarea efortului propriu-zis, şi o corectă adaptare la condiţiile mediului exterior. Pentru că iarna, temperatura aerului este mult mai scăzută, umiditatea mai crescută şi curenţii de aer (vînturile) mai puternice. Acestea se manifestă cu atît mai intens, cu cît ne ridicăm mai sus de la suprafaţa solului, cum este cazul la munte, în timpul practicării schiului, turismului de iarnă etc.

Condiţiile meteorologice schimbate produc în organism o serie de modificări fiziologice de adaptare şi creează posibilităţi de îmbolnăvire prin răceală. De aceea, pe lîngă pregătirea tehnică, trebuie create şi dezvoltate în organismul sportivilor posibilităţi de a răspunde prompt la toate solicitările deosebite, de a se aclimatiza bine, de a-şi mări rezistenţa generală la îmbolnăviri.

Lucrul acesta se realizează prin călirea organismului. Ea trebuie să înceapă cît mai din vreme şi să fie cît mai complexă, folosindu-se toţi factorii principali ai mediului extern: aerul, apa şi radiaţiile solare.

Băile de aer se pot face oriunde, la umbră, punînd corpul în contact cu aerul, prin intermediul pielii, pe o suprafaţă cît mai mare. Ele trebuie practicate încă din sezonul cald, la început într-o cameră bine aerisită, cu o temperatură a aerului cuprinsă între 20—25°C. Aceasta se poate realiza o dată cu practicarea gimnasticii de dimineaţă, executată într-un costum cît mai sumar, cu fereastra întredeschisă, apoi cu oberlihtul deschis, obţinîndu-se astfel o scădere treptată a temperaturii aerului, pînă ce se ajunge la o egalare cu cea a aerului de afară. După aceasta se poate face baie de aer afară, atunci cînd condiţiile exterioare sînt favorabile. Treptat, treptat, organismul reuşeşte să se adapteze la temperaturi din ce în ce mai joase, o dată cu apropierea sezonului rece.

Călirea cu ajutorul apei are o influenţă şi mai puternică asupra aparatului termoreglator al corpului, deoarece apa rece este mai bună conducătoare de căldură decît aerul şi în contact cu ea omul pierde mai multă căldură.

Procedeele folosite în călirea cu apă trebuie să fie de scurtă durată şi repetate la mici intervale de timp. Se începe prin fricţionarea cu ajutorul unui prosop umed, după executarea gimnasticii de dimineaţă. După ce corpul se obişnuieşte cu apa la temperatura camerei, se trece la stropirea corpului sau turnarea apei pe corp. Aceasta trebuie să aibă la început o temperatură de 33—35°C, scăzînd apoi treptat pînă la 20°, la sportivi chiar şi mai mult. Iniţial acest procedeu se aplică într-o încăpere cu o temperatură de 18—20°C. Temperatura se scade apoi treptat, făcînd posibilă turnarea apei pe corp şi afară.

Un alt procedeu eficace este duşul, cu o durată de 2—3 minute, care prezintă avantajul că i se poate regla uşor temperatura, începîndu-se de la 30—33°C şi scăzîndu-se pînă la 20° şi chiar mai puţin.

Cel mai eficace procedeu este scăldatul în apa rîurilor, lacurilor deoarece, pielea vine în contact pe o mare suprafaţă cu apa rece şi se realizează şi o combinaţie cu ceilalţi factori de călire (aerul şi soarele). Este de reţinut faptul că atît duşul rece cît şi scăldatul nu se pot face pe o piele prea încălzită, sau transpirată, după efort.

Pentru o bună adaptare a organismului, trebuie realizată şi călirea cu ajutorul razelor solare, pentru că iarna, zăpada, prin puternicul albedou exercitat (reflectarea razelor), poate produce arsuri sau alte neplăceri.

Toate aceste procedee trebuie continuate sistematic, iar în cazul sporturilor de iarnă practicate la altitudine trebuie executate şi în condiţiile specifice de acolo.

Procedîndu-se astfel, pe lîngă pregătirea metodică specifică fiecărui sport de iarnă în parte, organismul devine mai rezistent, suportă bine condiţiile de mediu mai vitrege din timpul iernii.

dr. C. ALEXANDRESCU
lector la catedra de cultură fizică medicală a I.C.F.